



каша пшённая на молоке



| | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| На 0 г | Калории 0 | Белки 0.0 | Жиры 0.0 | Углеводы 0.0 |
| На 100 г | Калории 95.6 | Белки 3.1 | Жиры 1.5 | Углеводы 17.5 |

Ингредиенты

молоко 3,2 - 225 граммов
пшено шлифованое - 150 граммов
Соль поваренная пищевая - 3 грамма
Вода - 420 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

молоко смешать с водой и налить в мультиварку. добавить промытое пшено и соль. Включить режим мультиповар , готовить 25-30 минут при температуре 100 градусов. По желанию в готовую кашу можно добавить любое масло, сахар или фрукты (сухофрукты), но калорийность блюда при этом значительно повыситься. Приятного аппетита.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru